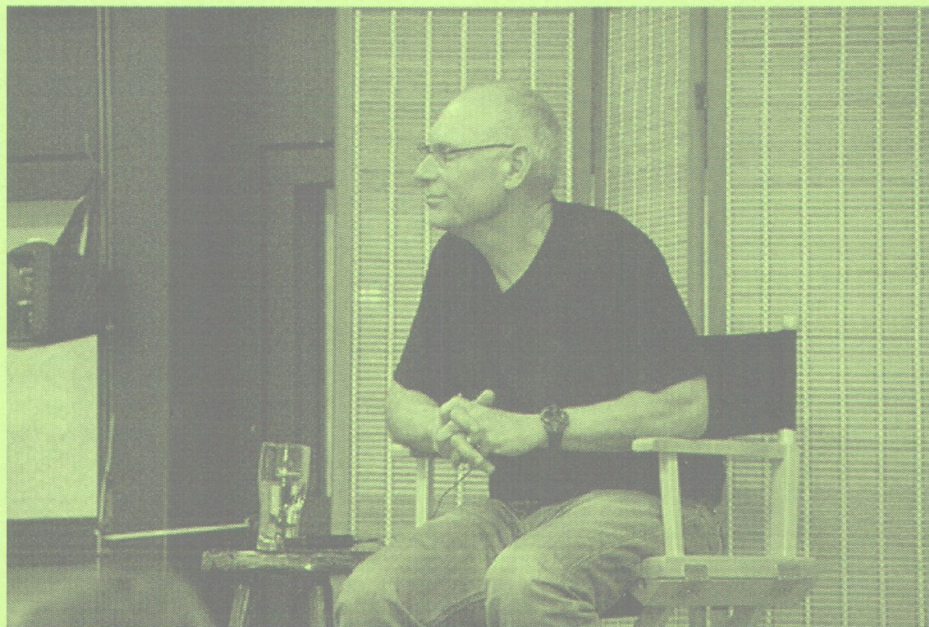
zen
centrum
amsterdam

zensor • • •

zensor 40 voorjaarr 2008

spiritualiteit





Genpo Roshi tijdens de Maha Sangha Gathering op Ameland, 2008.

Redactioneel

Deze Zensor heeft als thema zen en spiritualiteit, hét grote modewoord van vandaag. Is zen een vorm van spiritualiteit? Of staat de hedendaagse obsessie met spiritualiteit een goed begrip van de zenbeoefening misschien juist in de weg?

Volgens Niko kunnen we maar het beste, in navolging van Mao, duizend bloemen laten bloeien. Toch onderscheidt hij de belangeloosheid, die het zenpad kenmerkt, van het therapeutische zoeken naar persoonlijk geluk. Ook is de zenweg geen individualistische weg, zoals veel hedendaagse vormen van spiritualiteit dat wel zijn.

In dit nummer voor het eerst geen bijdrage meer van onze vaste columnist, Paul Dalebout. Hij gaat zich wijden aan zijn plannen om trainer te zijn. Goed voor Paul, jammer voor de Zensor! Dank je voor al je bijdragen Paul, en hopelijk tot een volgende keer. Gelukkig ontving de Zensor dit keer maar liefst drie spontane inzendingen, van Johanna (spiritualiteit en adem), Erik (spiritualiteit als contact met de onuitputtelijke werkelijkheid) en Sophie (een spiritueel verslag van de Maha Sangha Gathering op Ameland). Daarnaast is er een mooi kort verhaal van Gita, een interview met Marloes door Annemiek, en een interview met Meindert door Marijke. Een vol nummer dus weer!

We hopen dat het volgende nummer, met als thema 'sangha', ook weer veel spontane inzendingen oplevert, mede gezien het thema. Zodat we ook dan weer met elkaar en voor elkaar een aspect van de zenbeoefening kunnen onderzoeken, en onze ervaringen met elkaar kunnen delen.

De redactie

Spiritualiteit is een zooitje!

Spiritualiteit bestaat er in vele soorten en maten. En dus ontstaat het probleem: wat is serieus te nemen? Wat is new age? Wat is commercieel? Niko kan zich over deze vraag niet druk maken: 'Laat duizend bloemen bloeien. Zo kan geen enkele spirituele school het monopolie veroveren.'

door Jacqueline Oskamp

Spiritualiteit is volgens Niko bovenal een tamelijk vaag begrip. 'Het lijkt wel een soort containerbegrip waar alles in past', zegt hij. 'Zen is een vorm van spiritualiteit. Net als yoga, de vrijmetselarij of de heksenkring. Zoals je ook binnen het katholicisme allerlei vormen van spiritualiteit tegenkomt: de benedictijner spiritualiteit, de franciscaner spiritualiteit, de dominicaner spiritualiteit – allemaal hebben ze een bepaalde sfeer en beoefening met eigen klemtonen, praktijken en teksten. De Russisch-orthodoxe spiritualiteit is erg op de hemel gericht, met veel zingen, wierook en iconen. De spiritualiteit van protestanten is weer een beetje somber en drukkend.'

Tegenwoordig wordt het woord vooral in een new age-context gebruikt.

'Ja, dat valt er ook onder: 'het zoeken naar spiritualiteit'. Het schijnt dat er een groot verlangen is naar spiritualiteit. In necrologieën lees je ook wel eens: 'Hij was een groot schilder en een spiritueel mens.' Ik vraag me altijd af wat ze daar dan mee bedoelen.'

Waarom is het woord nu zo populair?

'Misschien omdat andere woorden niet meer voldoen. Bijvoorbeeld 'godsdienst' kun je maar beter niet in de mond nemen – tenzij je er een beetje vies bij kijkt. 'Religie' gaat alweer iets beter, maar ook daar kleven allerlei connotaties aan als traditie en hiërarchie. Op den duur zal er wel weer iets voor 'spiritualiteit' in de plaats komen. Toch is het een mooi woord. Spiritus betekent 'geest' en het suggereert dat in al die spirituele scholen de menselijke geest centraal staat. Een tweede betekenis is adem. De geest is net zo subtiel, belangrijk en vitaal als onze adem. Overigens, dat het hier over de geest gaat, betekent dat het een tamelijk moeilijk grijpbaar gebied betreft.'



Een Russisch-orthodoxe dienst.

Eenzaamheid 'Spiritualiteit, mystiek of religie – het hangt er maar vanaf hoe we die woorden definiëren. Afhankelijk van de omschrijving kan elk woord staan voor een eigen terrein, of vormen zij onderdelen van elkaar, of overlappen of overheersen ze elkaar. Toch vind ik dat je het woord 'mystiek' – praktisch beoefend in de vorm van contemplatie - aan de hand van de geschiedenis en dus aan de hand van de teksten tamelijk helder kunt omschrijven, zowel wat betreft de religieuze als de niet-religieuze tradities.

'Het belangrijkste kenmerk van elk contemplatief pad is belangeloosheid. Persoonlijke én maatschappelijke belangeloosheid. Dat staat haaks op het idee dat religie pas van belang is als ze maatschappelijk iets betekent. Ik ben van mening dat mijn zenbeoefening mijn eigen belang en ook het maatschappelijk belang te boven gaat. Je kunt dat ook vanuit het taoïsme benaderen: juist omdat het geen belang heeft, is het belangrijk.

Terwijl de huidige spiritualiteit vaak wordt geassocieerd met het zoeken naar persoonlijk geluk, zelfontplooiing en evenwicht.

'Dan wordt spiritualiteit verward met therapie. Iets wat zich niet laat vatten



Johannes van het Kruis

willen we gebruiken voor ons eigen welzijn. Dat laat onverlet dat religieuze of spirituele ervaringen een heel genezende invloed kunnen hebben.'
Nog zo'n misvatting is dat het spirituele pad individualistisch zou zijn. Ja, je moet het zelf doen', erkent Niko, 'maar spiritualiteit is qualitate qua niet individualistisch, omdat de grote geest zich met alles en iedereen verbonden weet. Spiritueel gezien zijn we nooit alleen. Maar omdat te ervaren vergt veel. Denk maar aan Johannes van het Kruis die de donkere nacht ingaat. Je moet die eenzaamheid ingaan om te ondervinden dat het geen eenzaamheid is. Sociaal kunnen we ons ontzettend eenzaam voelen, spiritueel niet. Maar omdat ons referentiekader altijd het persoonlijke en sociale is, gaat dat al snel door elkaar lopen.'

Kwakzalverij

Vind je het vervelend dat het woord zo vaak verkeerd gebruikt wordt?

'Daar maak ik me niet druk over. Eigenlijk is het altijd zo geweest. Religie heeft

wereldwijd altijd een grote verscheidenheid aan scholen gekend: individuele leraren die iets hadden ontdekt en daarover met leerlingen gingen stoeien. Spiritualiteit is altijd gebruikt in de strijd tegen ziekte. Het leukste voorbeeld is India. Als er ergens een container bestaat van spiritualiteiten met tegengestelde opvattingen is het wel in India. Sinds mensenheugenis is het daar een zooitje geweest. Maar de Indiërs hebben daar geen enkel probleem mee.'

Dat klinkt wel erg relativistisch, terwijl je zelf een echte traditie volgt.
'Dat is mijn keuze. Wat ik het echte geestelijke leven noem, is gebaseerd op niet-weten. Niemand heeft de waarheid in pacht. Ik kan niet zeggen: 'Onze zenbeoefening en dan in het bijzonder *mijn* manier, is de enige weg'. Dat is niet waar. De vrijmetselaars zijn wat mij betreft even spiritueel als wij. Ze doen het alleen anders. Je hebt wijsgerige scholen; scholen die helemaal op devotie zijn gebaseerd; en esoterische scholen die er magische praktijken op na houden, zoals de vrijmetselaars.'

Maar is er niet sprake van veel kwakzalverij?
'Ongetwijfeld, maar vind maar eens uit wat kwakzalverij is en wat niet. Zoals Mao zei: laat duizend bloemen bloeien. Dat is relativerend, maar ook weer niet. Want het eigene van spiritualiteit blijft op die manier ook intact: geen enkele school kan op dit terrein het monopolie bemachtigen.'

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden.
'En dan is het zelfs niet duidelijk of Rome de bestemming is. De weg kan ook naar Mekka voeren.'



Wat is de relatie tussen de Vrijmetselarij en de religies?
Vrijmetselaars website_België

Het leven zijn, voorbij vertrouwen zelfs

door ***Erik Vermathen***

Toen André mij vroeg om een bijdrage te leveren voor deze Zensor met als thema spiritualiteit, zei ik zonder aarzelen 'ja'. Bij nader inzien realiseerde ik me echter dat het begrip 'spiritualiteit' nog niet zo makkelijk te omschrijven is.

Van Dale 's Groot woordenboek van de Nederlandse taal zegt 'geestelijk bestaan' of 'geestelijke levenshouding'. En dan kunnen we bij 'geestelijk' weer kiezen uit een aantal betekenissen van welke 'op God gericht' en 'betrekking hebbend op het denken, voelen en willen van de mens, in verband met zijn behoefte aan godsdienstige overdenking' in dit kader het meest toepasselijk lijken. Daarbij gaat het bij de woorden 'God' en 'godsdienstig' volgens Van Dale respectievelijk om: 'het Opperwezen' en 'het dienen, vereren en aanbidden daarvan'.

Maar ook de eerste omschrijving van een geestelijke levenshouding levert voor mij al een probleem op als daarin vooral aandacht voor de geest wordt verondersteld in tegenstelling tot aandacht voor het stoffelijke. In mijn opvatting is de essentie van spiritualiteit nu juist de intentie om alles te omvatten - alles te zijn misschien wel – zoals het is, zonder uitzondering.

Spiritualiteit zou het waarnemen van verschijnselen, gedachten, gevoelens en andere gewaarwordingen kunnen zijn, met het doel te onderzoeken hoe ik nog méér leven kan bevatten. Hoe ik gevoeliger kan worden en meer ruimte kan maken? Hoe ik hetzelfde anders kan beleven? Hoe ik nog meer leven kan zijn?

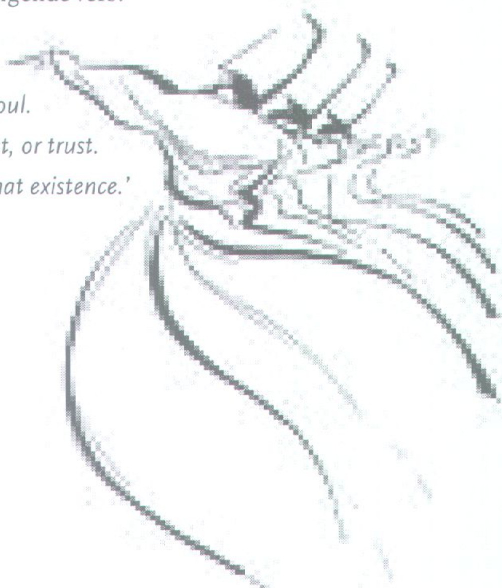
Nadat ik wat boeken heb opengeslagen op zoek naar steun voor deze gedachten, schiet Otto Duintjer mij te hulp. Hij omschrijft spiritualiteit als een houding in en ten opzichte van het leven die al doende geleerd kan worden. 'Je moet je leren blootstellen aan de werkelijkheid, zoals die zich per situatie manifesteert, om ons en in ons, zonder afweer of verdringing enerzijds en zonder

vastklampen of verslaving anderzijds'. Ruimte maken om geraakt te kunnen worden. Daarvoor moet je overigens niet alleen geestelijk de ruimte zoeken, maar ook lichamelijk ontkrampen.

Spiritualiteit als een pad gaat dus om het leren zoveel mogelijk in contact te zijn met de oneindige, 'onuitputtelijke' (Duintjer) en onbegrijpelijke werkelijkheid. Om steeds weer en meer 'ja tegen het leven' te zeggen (Sonneveld), 'wat er ook gebeurt' (Nationale Nederlanden). Dit moet overigens niet uitgelegd worden als een onkritische of harteloze benadering, maar als een poging om te reageren op situaties vanuit openheid (sunyatta). Steeds weer nieuw, spontaan en bevrijdend.

En het gaat dus ook zeker niet om het zoeken van iets speciaals, zoiets als een 'mystieke ervaring' of een blijvende staat van 'verlichting' bijvoorbeeld. Ook al zijn die zoals alles welkom als die mij ten deel vallen. Ruimte blijven maken, blijven stromen en leven, gewoon leven en doorgaan. Ordinary mind is the Way. Het gaat er om met een ondoorgrondelijk vertrouwen te blijven bij wat zich voordoet; bij dat onbegrijpelijke wonder, maar ook die onbevattelijke gruwelijkheid. En dan vind ik 'om ons en in ons' zoals Duintjer dat zegt, eigenlijk nog niet ver genoeg gaan, want dat lijkt 'ons' nog uit te sluiten. De uitdaging is om het leven te zijn, voorbij vertrouwen zelfs. En dat heeft Rumi wat mij betreft het mooist verwoord in het volgende vers:

'I am filled with you.
Skin, blood, bone, brain, and soul.
There's no room for lack of trust, or trust.
Nothing in this existence but that existence.'





Adem & zazen = spiritualiteit

Door ***Johanna Räkers***

25 jaar geleden kreeg ik stemtraining van Madeleine Lehning. Ik werkte in die tijd als vrijwilligster bij de Radio Ziekenomroep en had één avond per week mijn eigen live programma.
Gedurende twee jaar lang fietste ik iedere zaterdag morgen naar de Engelenbak. Daar zat Madeleine dan, een kleine grijze vitale en o zo wijze vrouw helemaal achterin een zaal met rondom spiegels, op mij te wachten.
'Ademhalen gaat vanzelf, Johanna', zei ze dan 'daar hoef jij helemaal niets voor te doen'! In die tijd was dat een ware openbaring voor mij want ik dacht toen dat ik overál zelf voor moest zorgen. Zelfs voor het verkrijgen van adem!
'Ieder mens heeft zijn eigen ademritme en waar het om gaat is dat je daarin mee gaat en dus niet afknijpen, drukken en pushen, want daar word jij doodmoe van en de luisteraar ook!' 'En denk erom, je kunt alléén maar praten op een uitademing'.
Haar foto staat op mijn 'Wall of Fame': het muurtje waar alle foto's op staan van mensen die belangrijk voor mij zijn.
Wat heeft dit nu te maken met Zen en Spiritualiteit?

Het Latijnse woord *spiritus* betekent Adem en Geest.
Ook al verwijst het woord *spiritualiteit* tegenwoordig naar vormen van innerlijk bewustzijn, zoals zingeving, meditatie en het zoeken naar een doel, voor mij betekent *spirit* vooral Adem. Het onderzoek van en met de Adem noem ik dan 'spiritualiteit'.

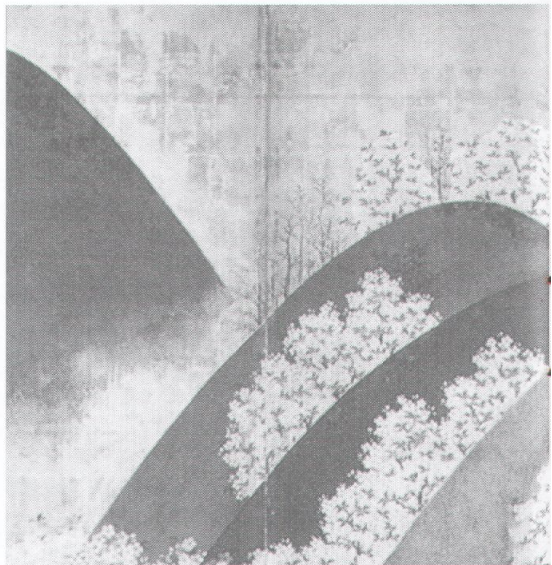
Adem die er altijd is. Adem groter en veel meer omvattend dan mijn wil. Zenbeoefening maakt het mogelijk mijn Adem te leren kennen en er één mee te zijn. Want als ik er één mee ben en mijn ademritme volg krijg ik het besef dat ik besta in dit moment.
Tijdens mijn zenbeoefening was er eerst de realisatie dat ademhalen inderdáád vanzelf gaat; daarna het accepteren dat ik daar dus buiten sta. Vervolgens de overgave aan dit besef waaruit dan het volgen van mijn ademritme voortkwam.

Mijn inademing geeft leven en mijn uitademing laat los wat er was. En na de uitademing is er altijd dat ene kleine momentje van *niets* en dan komt de inademing weer. Tegelijkertijd gebeurt er van alles in mij: mijn organen zijn blij met de verse zuurstof en mijn gedachten spelen enthousiaste spelletjes. Een drukte van jewelste!
Het volgen van mijn ademhaling maakt het mogelijk dat ik op reis kan gaan in mezelf. Zo heb ik de spelonken met monsters kunnen bezoeken, au! De warmte van de liefde gevoeld, mmmmmh. En heb ik mijn pijnlichaam (Eckhart Tolle) kunnen groeten en troosten.
Ik zie mijn innerlijk nu als een wonderbaarlijke onderwaterwereld die zich maar uitstrekt en uitstrekt. Door het volgen van mijn ademritme heb ik de vele, vaak onnavolgbare en razendsnelle spelletjes van mijn gedachten opgemerkt. Hierdoor heb ik een glimp opgevangen van wat Geest / Big Mind zou kúnnen zijn, namelijk dat grote geheel dat alles omvat en waar ik verder geen woorden voor heb.

Inmiddels is zazen ook een vast onderdeel geworden in mijn management begeleidingstrajecten en onlangs kreeg ik nog als feedback terug: 'focus geeft ontspanning', mooi toch!

Voor mij zijn *Adem en Zazen* twee onbetaalbare Juwelen die ik spiritualiteit noem.

Door ***Henk van der Geest***



Wim Lofvers

1930 – 2007

In de lente van het vorig jaar is Wim Lofvers overleden. Hij wordt gerekend tot de belangrijkste haikudichters van ons land. Hij was antroposofisch arts, en vond bezieling in het boeddhisme en zenboeddhisme. Hij nam bijvoorbeeld wel deel aan zenretraites in de Noorderpoort in Drenthe.

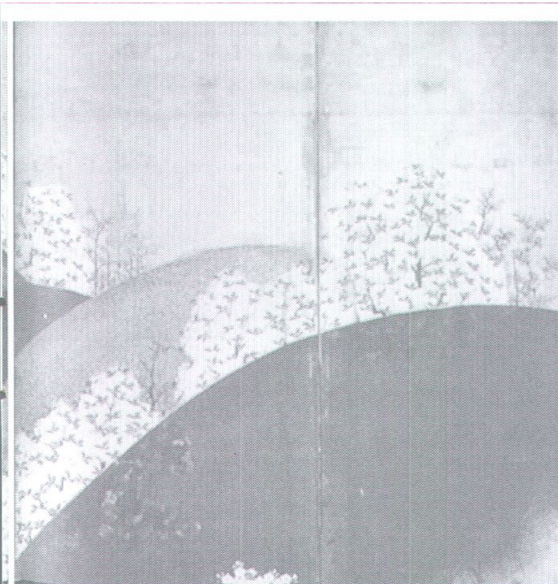
Hij was enige jaren voorzitter van de Haiku Kring Nederland, en van 1995 tot 2002 gaf hij een haikutijdschrift uit. Later legde hij zich toe op het uitgeven op kleine schaal van haikubundeltjes: miniboekjes waarin haiku's van een enkele dichter werden uitgegeven. Deze werden door hemzelf, vaak in samenwerking met de auteur, met de hand gemaakt.

Over de haiku zegt hij: 'Voor mij is haiku de oprechte weergave van de werkelijkheid die mij omgeeft en waarin en waarvan ik leef, en dat gevangen binnen de omvang van één ademhaling.' Het is voor hem de weergave van een haikumoment dat oprijst uit de werkelijkheid.

een dagje ziek
eindelijk het sjilpen verstaan
van de mussen

de nachtwind
doet het maanlicht beven
in de greppels

met het theelicht
het klein begin ontstoken
van deze dag



In het jaar voor zijn dood verscheen een grote mooi uitgegeven verzamel-bundel van zijn gedichten: 'Soms weet ik het even', een verzameling haiku door Wim Lofvers, te bestellen bij BvS Dieuwke Melchers, tel. 0514-572007, email: alg@bvsdm.nl

de novembermaan
– de bromfiets – en dan weer
de novembermaan

buiten het venster
tijdens de meditatie
zwaluwen

terwijl je slaapt
verschijnt op je wang
het eerste daglicht

een lentestorm
brievenbussen happen
naar lucht

ernstig vermagerd
maar rechtop in de zon
de oude sneeuwman

voor het hoogaltaar
maakt de Japanse toerist
even een buiging



Genpo Roshi

Ameland 2008

Van 15 tot 24 januari 2008 vond op Ameland weer de jaarlijkse Maha Sangha Gathering plaats van de internationale Kanzeon Sangha, onder leiding van Genpo Roshi. Sophie Hendriks was erbij, en doet verslag voor de Zensor.

door ***Sophie Hendriks***

Annemiek zegt 'wij gaan'.

Zo komen wij terecht op Ameland in een huisje met dames die spreken over vrouwenoerkracht. Er zijn andere huisjes, het gezellige mannen huis, het huis met t.v. en haard aan, het huis waar iemand op de bank slaapt, het huis waar Joke, Nico en Meindert converseren. Het huis waar de vleesetende Duitse mannen ons vragen morgen terug te komen om het aanrecht te controleren.

Genpo werkt met stemmen. 'I am egoïsm, ruthless compassion, no self', reciteren wij. Hij zegt tegen mensen 'I allow you...' om boos, verdrietig of egoïstisch te zijn. Hij garandeert 'dat ik je terugbreng bij the controller'.
Een man wordt 'the one outside the prison', een ander vermoordt zijn moeder, 'maar ze is al dood',
'doet er niet toe, bevrijd haar karma'.

Een vrouw is bang uit de genade van God te vallen.
'mag ik God spreken' vraagt hij haar.
'I am God'.
'Ze is bang buiten je genade te vallen, dat je er niet bent'.
'Ik ben er wel, ze kan me alleen niet vinden'.



Tijdens de Big Mind-middagsessies

Buiten in de wei op weg naar de zee staan twee Friese paarden, een moeder en een opgeschoten veulen. In de wei daartegenover oude paarden met doorgezakte ruggen.

Tijdens de service worden de namen van de zieken genoemd, van vier sangha's tegelijk, de stemmen door elkaar. Aan het einde van de service de bellen die elkaar antwoorden, één buiten één binnen.. ting ..ting tong.. ting ting.. tong tong.

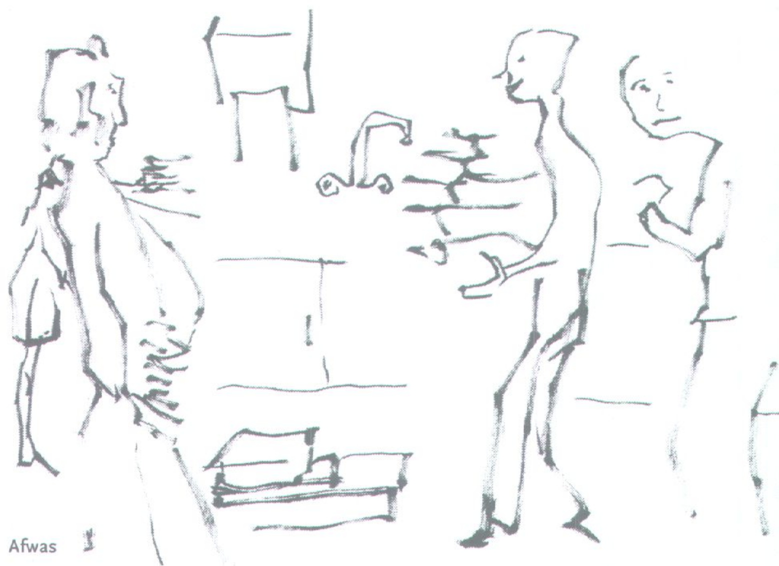
Gerty doet – met anderen – jukai. Daarna is de bar open. Boeddhisten oefenen de stem van 'the asshole', blèren naar het barpersoneel, klagen over kleine borrels.

Eten is anders als je het krijgt. 'Wat zullen we straks eten ?', 'O, niet alwéer pap'. 'Há lekker, broodjes en ei', 'Getsie, aardappel voor ontbijt', 'Hé, subtiel zo met die gember'.

Mijn taak is om te helpen met opruimen na de maaltijd. Het volk moppert als je hun bord onder de neus vandaan trekt, maar de leraren bedanken met gassho en schamen zich als wij op ze moeten wachten. Dit verbaast mij.

Het café open,
na de jukai ceremonie





Afwas

'S Avonds bij het vragen-aan-leraren-uur vertelt Genno hoe het is om leraar te zijn, dat je je altijd afvraagt of je wel genoeg geeft. Dat het fijn is om waardering te krijgen. Had ik nooit bij stil gestaan, denk dat ik leraren op een voetstuk plaats / verlegenheid / wie ben ik om.. / doe maar normaal dan doe je al gek genoeg. Wat dat betreft lijken de Amerikanen spontaner en meer onbevangen.

'S Ochtends voor dag en dauw loop ik naar het gebouw want daar ligt mijn zwemtas nog, met handdoek. De maan straalt door een wolk en rent eronder uit in snelle vaart de lucht door. 'S Avonds straalt ze als een pupil met een wijde halo-iris op de rokers voor de ingang.



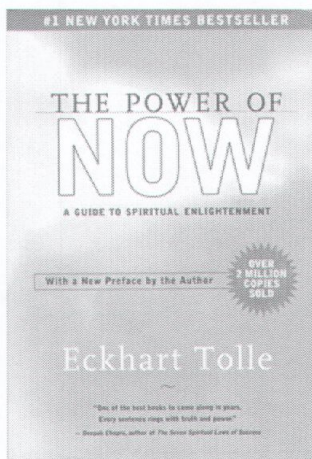
Dansen ter afsluiting.

Meindert over Eckhart Tolle

Een interview door ***Marijke Vulink***

The elimination of time from your consciousness is the elimination of ego. It is the only true spiritual practice

– ***A new earth***, Eckhart Tolle





Eckhart Tolle is één van de spirituele leraren waar Meindert van den Heuvel zich in verdiept heeft tijdens zijn leraarschap.
Hij houdt ervan om kennis te nemen van de inzichten van verschillende leraren om inspiratie op te doen en om niet gevangen te raken in een bepaalde kijk op de Weg. Het doel van de Weg is groot inzicht. Dat vind je terug bij alle leraren, maar je verdiepen in de eigenheden van hun inzichten, houdt jezelf scherp.

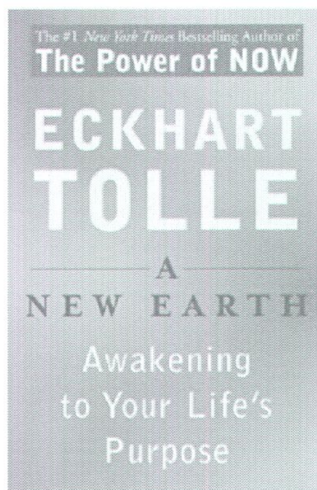
Meindert kwam in aanraking met Eckhart Tolle, doordat zijn vrouw zijn boek 'The power of NOW' mee naar huis nam, nadat zij een interview met hem gelezen had. Het boek maakte Meindert enthousiast, omdat het helder en eigentijds verwoord, waar het over gaat op de Weg.
Hij heeft Eckhart Tolle een keer gezien op een bijeenkomst, georganiseerd door de uitgeverij Ankh Hermes. Hij beschrijft hem als een kleine, verlegen man, met een schaapachtig lachje en een speciaal gevoel voor humor.

Tolle zijn boeken gaan over het ego: wat is het, hoe werkt het en vooral hoe kun je het ego doorzien. Hij geeft hiervan vele voorbeelden. Met zijn beschrijving wil hij de lezer de ogen openen voor de rol die het ego speelt met als doel dat je als mens vrijer met het ego om kunt gaan.

Meindert houdt van de beelden die Tolle gebruikt, zoals het beeld van twee eenden, waarvan Tolle vertelt hoe ze ruzie maken. Dat gaat er vaak venijnig aan toe. Na afloop vliegen ze weg en klapperen ze nog even flink met hun vleugels om vervolgens hun eigen gang te gaan. Daarna is het klaar. Eenden zul je nooit meer achterom zien kijken, nog een trap nageven of één van de andere gedragingen die je bij mensen, met hun ego, wel ziet. Zo'n vergelijking verheldert voor Meindert de rol van het ego op een toegankelijke manier.

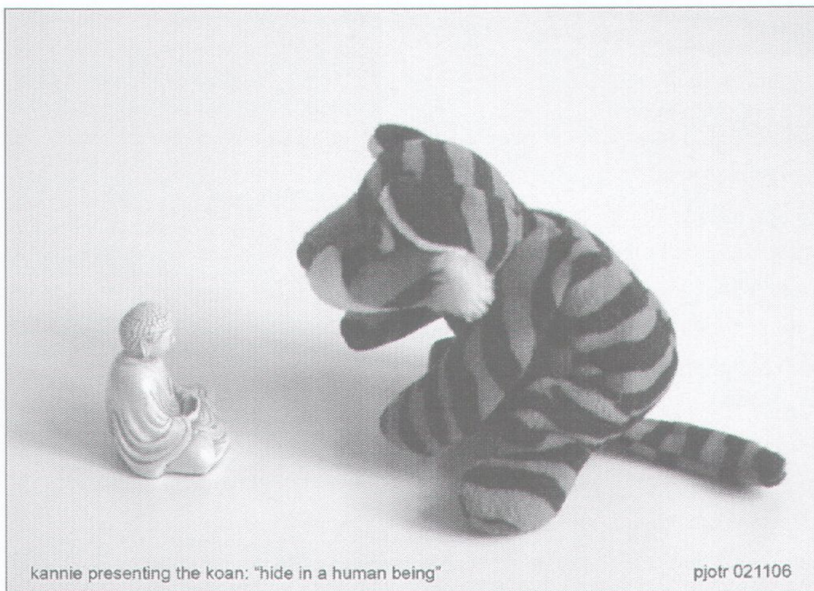
Verder noemt Meindert als een eigenschap van Tolle dat hij zich aan geen enkele religieuze traditie bindt. Ook in zijn tweede boek 'A new earth' haalt hij meesters en verhalen aan uit alle grote religieze tradities, waaronder zen.
De kracht van Tolle's boeken bestaat voor Meindert uit het feit dat zij hem meer bewust gemaakt hebben van het verschil tussen het stemmetje in zijn hoofd dat als maar druk is en praat en een groot bewustzijn.

Als leraar heeft Meindert in de zendo acht lessen besteedt aan het boek 'a new earth'. Hij deed dat door stukken uit het boek, die hem boeiden aan te halen en daar op te associëren. In wisselwerking met zijn studenten leverde dat goed lesmateriaal op.

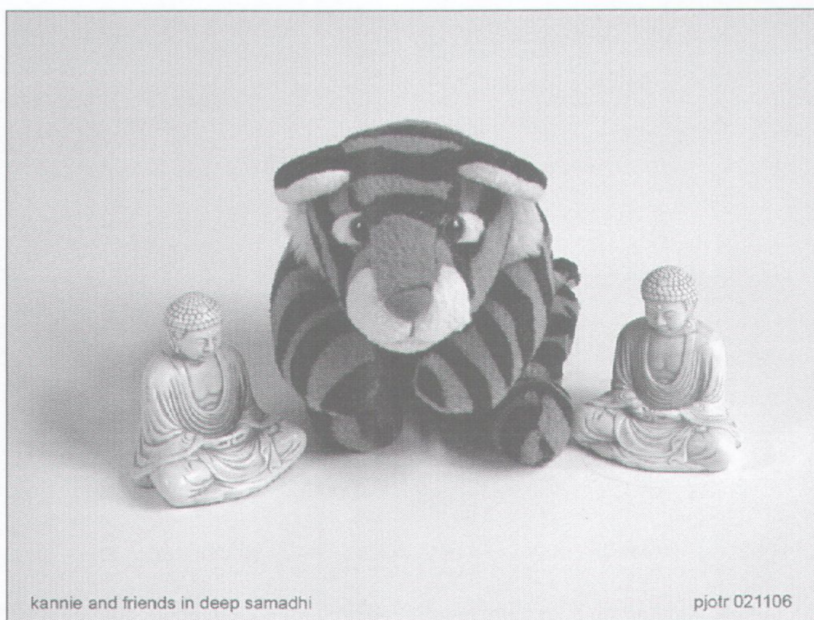


Tolle is overigens niet de enige leraar door wie Meindert gescherpt is in zijn inzichten over de Weg. Hij spreekt ook over Genpo Roshi, Tjeu van den Berk, Ton Lathouwers en anderen. Mogelijk dat hij één van deze leraren nog eens tot onderwerp maakt van een andere serie lessen.

kannie(t) is going spiritual........



kannie presenting the koan: "hide in a human being" pjotr 021106



kannie and friends in deep samadhi pjotr 021106

De spiritshop

Door ***Gita Sonnenberg***

'Hoe kun je echt bezield leven en werken' stond er op de voorkant van een tijdschrift. Het was maandagochtend kwart over acht, en onze zenstudent – te vroeg voor de trein naar zijn werk – staarde met slaap in zijn ogen naar het tijdschriftenrek in De Kiosk. Een aantrekkelijk uitziend blad, wel een beetje vrouwelijk, maar hij was beslist gevoelig voor de tekst. Zoals gewoonlijk wanneer het over bezieling ging, welde een gevoel van verlangen en heimwee op in zijn buik.

Het was er de tijd en de plaats niet naar. Hij dronk zijn koffie en beende door de kille hal naar het perron.

Was het maar zo makkelijk... kon hij de bezieling maar gewoon kopen, en dat alles dan goed kwam. Dat hele zen met zijn kale oefening en niks geen vastigheid begon hem danig te irriteren. Nooit eens een bocht afsnijden, een snelle fix, een knop die definitief om ging. Altijd maar weer geduld, altijd maar weer ademen – hij had er de buik van vol. De gedachte aan het tijdschrift (met de verlokkende titel 'Gelukkinge') liet hem niet los. Alleen al het idee dat sommige mensen dat blad maar hoefden te lezen om beter en blijer te worden maakte een woeste jaloezie in hem los.

Zaterdagmorgen, in buurt van het zencentrum.

In gedachten verzonken sloeg de zenstudent een klein straatje in en botste daar bijna tegen het kleurig uitgedoste lijf van een dikke vrouw. 'Ho zeg, pas op jongen!' riep ze en struikelend over zijn benen trapte hij haar emmer omver. Hij sopte nu in zijn rechterschoen, zijn broekspijp was voor de helft nat. De vrouw, met rood gehennaat haar en laag over laag paars, rood, oranje gewaden, keek hem aan en zei 'kom anders even binnen, geef ik je een handdoek, kun je je even drogen'.

De zenstudent volgde de vrouw de winkel in, van het licht in een warm donker hol vol met glinsterende hangers, kaarsen en de geur van wierook. Er was eigenlijk geen plaats om te zitten en dus bleef hij maar staan, ongemakkelijk.

De vrouw kwam terug met een handdoek en hij depte zijn broek zo'n beetje. Ondertussen had de vrouw een kopje thee ingeschonken en gaf het aan de zenstudent. 'Kwam je trouwens voor iets?' informeerde ze. Ze had een vriendelijk gezicht dat wel wat zwaar opgemaakt was, vond hij, alles was veel aan deze vrouw en hij voelde zich ongemakkelijk onder haar blik. 'Nou nee, niet speciaal, ik liep gewoon langs, ik heb een zitdag in het zencentrum" zei hij en dook in zijn thee. 'O wat grappig!' zei de vrouw, en aarzelde – 'dan heb ik wel iets voor je, misschien is het wat...' Met rinkelende armbanden haalde ze vanachter een lila poef een vernuftig uitziend apparaat tevoorschijn. 'Kijk, dit is een spirituele shopper. Als je hem opzet, kun je verschillende spirituele ervaringen opdoen zonder dat je de deur uit hoeft. Ik verhuur 'm per half uur, krijg je er nog een kopje thee bij en een zelfgebakken brownie. Lijkt het je wat?' De zenstudent dacht aan zijn onvervulde verlangen en knikte.

Je moest de spirituele shopper op je hoofd bevestigen als een soort buitenmodel skibril met een ingebouwde oortelefoon. De vrouw shorde het geheel vast met banden op zijn achterhoofd en zei luid in zijn oor 'Ben je d'r klaar voor? Dan zet ik 'm aan!' De zenstudent stak zijn duim omhoog, dat hadden ze afgesproken; er was ook een teken voor als hij wilde stoppen. Net als met duiken.

Het eerste wat hij hoorde was een dof gedrum, en voor zijn ogen flitste het schermpje aan. Hij zag een blanke man in een spijkerbroek en een etnisch t-shirt, in wat er uitzag als winkel voor muziek-o-fielen. 'Wat je hier ziet is dus een originele sessie Mystical Beats of the Dark Heart of Africa' zei de man met een vet Amsterdams accent, en de camera (zo leek het) zwenkte naar een donkere man die in trance zat te drummen. Onze zenstudent fronste sceptisch. Dit soort gefröbel zat hij niet op te wachten. Het beeld vervaagde nu, er was alleen nog de drum. En daar zat toch wel iets in, dacht de zenstudent, hij hoorde het natuurlijk niet voor het eerst, liep geregeld door het Oosterpark en daar zat dan zo'n groepje...

Er was iets raars aan de hand. Hij dacht niet meer na. Hij was de drum, de drummer, het geluid in een. Hij was voorbij de beelden van Donker Afrika, van savannes en mais stampende vrouwen.
Er was alleen nog maar dit – en direct floepte het scherm weer aan.

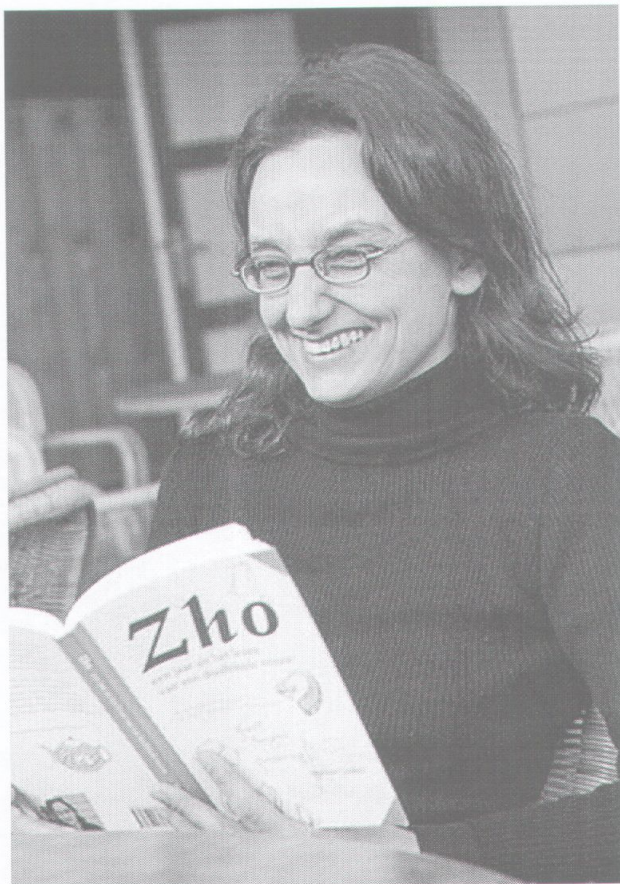
Hij knipperde met zijn ogen. Ditmaal zag hij een grote keuken, van een restaurant leek het wel. Recht voor hem was een groot aanrecht vol met afwas. Voor het aanrecht stond een vrouw die hem deed denken aan juf Johanna van de lagere school: haar gekapt in coupe Beatrix en een vlinderachtige bril op de neus. Ze keek naar hem, wenkte hem naar voren en zei met heldere stem: 'Kom maar even wat dichterbij staan, ik ben aan het uitleggen'. Vervolgens richtte ze het woord tot het groepje mannen en vrouwen voor haar:
'Welkom allemaal bij de workshop Afwassen met Aandacht' zei de juf Johanna gelijkenis. 'Jullie hebben als het goed is allemaal het informatiepakket ontvangen met enkele voorbereidende oefeningen.. (enkele aanwezigen knikten).. welnu, het doel is om door middel van aandachtig afwassen in contact te komen met het hier en nu. De grote religieuze tradities wijzen allemaal op het effect van afwassen op de kans dat de Grote Geest op je indaalt', sloot de juf af. Dit was zo ongeveer de allergrootste onzin die de zenstudent ooit had gehoord. Net wou hij dat juf Johanna gaan zeggen toen ze hem een stel roze afwashandschoenen toestopte.

Juf Johanna ging verder met haar instructie. 'Voel de warmte van het water, luister naar het gerinkel van de glazen, beleef de subtiele verschillen tussen bord, pan en theezeefje...' De zenstudent zette zich bokkig aan het werk, terwijl links en rechts van hem de eerste uitdrukkingen van religieuze vervoering op de gezichten verschenen. Halverwege de stapel borden voelde hij zich nog steeds zo nuchter als wat. De juf haalde hem uit de rij, trok hem zijn afwashandschoenen uit en zei 'Ik denk dat je beter verder kunt winkelen, dit schiet zo niet op.'

Beduust knipperde de zenstudent met zijn ogen. Wat hij als luchtig experiment had gezien werd een vreemde tocht. Wat hij als verlangen had gevoeld bij het zien van het tijdschrift, werd werkelijke vervoering bij het horen van de drums. En het afwasexperiement leek wel net zo teleurstellend als het echte leven soms kon zijn.

De zenstudent voelde hoe er aan het apparaat op zijn hoofd gemorreld werd en vervolgens werd opgetild. Hij knipperde met zijn ogen. De vrouw met het hennahaar verscheen en zei: 'Alles goed? Volgens mij moet je trouwens opschieten, je moet weer gaan zitten'.
De brownie kreeg hij mee voor onderweg.

foto MartijnMulder



Marloes Lasker
op Ameland

Zho

Marloes Lasker is leerlinge van Niko in Utrecht, en doet regelmatig mee met zitweekends in Amsterdam. Onlangs verscheen haar boek, 'Zho, een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw'. Zho staat voor 'ziende het onzienlijke' de naam die Marloes van Niko heeft ontvangen. De Zensor besloot om haar hierover te interviewen.

door ***Annemiek Deerenberg***

Op de terugweg van het interview bij Marloes thuis – een gezellige bovenwoning in de binnenstad van Utrecht – bedenk ik dat dit gesprek me herinnert aan de cursus over Dogen het vorige seizoen. Met steeds nieuwe woorden zegt Marloes, net als Dogen, toch voortdurend hetzelfde. Ook haar woorden raken

bij mij zeker een snaar, maar steeds begrijpen wat er gezegd wordt, ho maar!
Het leven van Marloes is, zo zegt zij op allerlei manieren vandaag tijdens een kopje koffie, maar ook in haar boek, een continue wisselwerking tussen enerzijds afstand nemen van het dagelijkse gedoe en je ware zelf zijn en anderzijds erkennen dat je een gewoon mens bent met alle grote en kleine hebbelijkheden erop en eraan.

Marloes is een westerse vrouw, kind van vroeg gescheiden ouders, en één iets oudere zus. Ze heeft bij haar moeder gewoond, die haar en haar zus opvoedde met noties van onafhankelijkheid, rode politiek en een ontkenning van zoiets als een god. Marloes ging – ondanks haar handicaps (vanaf haar vroegste jeugd gehoorstoornissen, vanaf haar twaalfde een afnemend gezichtsvermogen en vanaf haar zestiende de diagnose van het syndroom van Usher) – naar gewone scholen en ze heeft niet het gevoel dat ze erg beschermd is opgevoed. Toch, zegt ze, was (en is) ze tegelijkertijd een eeuwige Einzelgänger, omdat communicatie via gesproken taal voor haar moeilijk was en dat gold zeker in groepen. Daarom werd zij – na een eerste contact met een pony – vanzelf een zogenaamde Penny, een paardenmeisje. Paarden praten immers zonder woorden en dat beviel Marloes uitstekend. Hetzelfde geldt voor de omgang met Gaston, haar blindengeleidehond, met wie ze een nauwe en liefdevolle band heeft.
Al jong kwam Marloes – via een chatroom – haar man tegen, met wie zij nu al acht jaar is getrouwd, en die, zo zegt ze, eindeloos veel dingen voor haar mogelijk maakt. Zij vindt hem juist zo inspirerend omdat hij haar de ruimte laat om te zijn wie ze is.

In haar boek geeft Marloes er blijk van dat ze vaak in het hier en nu kan blijven, hoewel haar gezichtsvermogen toch langzaam – maar niet in een vloeiende neergaande lijn – slechter wordt. Toch zegt ze het soms een beangstigende gedachte te vinden om blind te zijn. Ze doet ook nog heel veel met haar ogen en geniet daar erg van. 'Ik mag van mezelf ook best willen dat het anders is', zegt Marloes. 'De acceptatie van het leven zoals het is, is ook de acceptatie dat je het soms niet accepteert'.
Bovendien heeft ze een groot vertrouwen in de kracht van het aanpassingsvermogen van de mens. Ze doet bewuste aanpassingen, zoals het leren van braille, maar ook onbewust past haar gedrag zich aan merkt ze soms, en doet ze bijvoorbeeld steeds meer dingen zonder te kijken.



Marloes geeft haar boek aan Lida, Ameland, januari 2008.

Wat spiritualiteit nu eigenlijk is, weet Marloes niet zo goed. Toch meent ze met haar zenbeoefening een spiritueel pad te bewandelen. Maar dan wel een heel aards spiritueel pad. Het zitten op een kussen in de juiste houding, en bewust van je ademhaling, gaf haar gewoon direct een stevig gegrond en puur gevoel, waarin ze als een puzzelstukje op haar plek viel. Nu is ze op een punt gekomen dat ze erop vertrouwt dat ze niks mist, ook al beseft ze heel goed dat de mensen om haar heen veel meer dingen horen en zien dan zij.
Dat vertrouwen zit in haar buik, wijst ze met twee handen. Het is een weten dat ze een is met een groter geheel, wat ze bij voorkeur de dharma noemt en dat zowel de dagelijkse wereld als het grenzeloos grote van het niet-zelf omvat. Beseffen dat je ware zelf veel groter is dan je emoties of gedachten van het moment, is een goede oefening vindt Marloes.
Maar als het haar nichtje betreft, van wie ze ook best beseft dat dit nichtje op een hoger niveau helemaal niet van haar is, blijft ze toch – net als bij al degenen die haar dierbaar zijn - liever dichtbij dat gevoel van verbondenheid. En ook dat geeft kracht.



Gaston

Marloes gelooft in de ontmoeting tussen de relatieve dingen, die geluk kunnen brengen voor het moment en de absolute ervaring die verlichting geeft, én ze gelooft dat die ontmoeting misschien helemaal niet datgene is waarom het draait en dat ook dat okay is. Hoewel ze ook niet zou weten waarom het dan wel draait.

Maar wat is dan het onzienlijke, vraag ik, als dat niet die verlichting is? Voor mij is het onzienlijke 'de kern' zegt Marloes, dat wat niet gekend kan worden, dat wat ik ervaar als al mijn zintuigen in rust zijn. Misschien kan ik dat wel god noemen, zegt ze. Daarin schuilt ook – en misschien juist in het alleen zijn - een verbondenheid met alles en iedereen. Het doet me zien dat ik niet anders ben dan anderen en dat we allemaal maar zo'n beetje doen wat we kunnen om het lijden in de wereld, wat ons allen overkomt, wat draaglijker te maken.

Gaston draait zich nog eens lekker om. De kunst van 'het alleen-maar-zijn', zeg ik. Marloes erkent dat, maar voegt eraan toe dat Gaston toch ook zijn duidelijke voor- en afkeuren heeft en dat hij als hond wel zeer wil 'pleasen'. Ach, we doen allemaal wat we kunnen...

Zoek de verschillen:



① vorm = leegte



② leegte = vorm



③ leegte = leegte



④ vorm = vorm

De Sangha

Naam: **Wim van der Hamsvoord**
Zenpraktijk: **sinds januari 2003.**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?

In een toestand van onbestemde ontevredenheid was ik na jaren opnieuw geïnteresseerd geraakt in de Indiase geestelijke cultuur. Bijna per ongeluk kwam ik toen ook weer wat informatie over zazen tegen, en in een flits had ik het idee dat ik daar misschien wel 'iets mee kon', ik had daar heel lang geleden wat goede ervaringen mee gehad.

Ergens in de Krayenhoffstraat werd een introductie en daarna een beginnerscursus aangeboden, en dat voelde allebei meteen heel goed. Ik kom nog steeds iedere week, uit een soort fysieke behoefte om te zitten en een beetje stiller van binnen te worden.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Ik probeer vooral het malen van gedachten en meningen in mijn hoofd te laten ophouden, of in ieder geval een beetje langzamer te laten gaan, zonder te forceren. Soms lukt zelfs dat laatste voor geen meter, maar gelukkig merk ik na een sessie ook wel, dat ik minder 'in mijn hoofd zit'. Dan zit er meer rust in mijn lijf, en is er meer ruimte voor andere zaken dan alleen mijn gedachten. Tellen (makkelijk), of alleen op in- en uitademing letten (moeilijk), wil nog wel eens helpen, maar zelden voor langere tijd aan een stuk.

Het is verbijsterend om te merken, dat mijn leven voor misschien wel tachtig procent door mijn eigen hersenspinsels wordt voortgedreven. Misschien verklaart die verbijstering voor een deel mijn sterke behoefte aan zazen, als tegenkracht. Maar ik voel ook een soort van lichamelijke behoefte om met behulp van zazen het toerental van mijn hoofd wat af te remmen en van binnen wat stilte te maken. Voor mij voelt het als verademing.

Waar spoort zen je toe aan?
Leven en laten leven. Er is eigenlijk niets wat per se moet, behalve misschien hier-en-nu zijn en hier-en-nu die dingen doen die kennelijk gedaan moeten worden.
En dat 'leven en laten leven' impliceert een heel grote dosis van medeleven, zowel met mezelf als met anderen.
Die grootmoedigheid is helaas niet mijn meest ontwikkelde eigenschap, dus de Drie Juwelen komen hier goed van pas...

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Zuster Twijfel en Broeder Wantrouwen.
Ik geloof weinig, en ook ten aanzien van de zen beoefening kan ik mijn achterdocht niet goed loslaten. Wat meer vertrouwen zou zeker wat meer ruimte scheppen.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Inzicht. Zien wat belangrijk en wat onbelangrijk is, zien wat ik te doen heb en wat niet.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Zen versterkt mijn neiging om me van de mensen af te keren en me terug te trekken op een eilandje, onaangedaan door de woelingen en de wanen van de wereld. Terwijl ik dat nou net niet teveel zou moeten voeden. De sangha geeft hier wel een beetje tegenspel, maar de dharma zelf is nogal een aansporing tot het loslaten van wereldse betrokkenheid. Maar gelukkig hebben we zazen.

Mededelingen

Cursus De Japanse Zen Canon

Door omstandigheden begint de studieklas van André over de Japanse Zen Canon niet op 31 maart maar op 7 april, en vallen de bijeenkomsten op 14 april en 12 mei uit. De cursusdata worden dus: 7, 21, 28 april, 5, 19, 26 mei en 2, 9 juni. Maandagavonden 20.00-20.30 zazen, 20.30-22.00 cursus. Kosten €85. Opgave bij info@zenamsterdam.nl.

Ochtendzitten

Al een aantal jaren is de ochtendzazen, elke ochtend van 8-9.00 u, een prachtig initiatief. De zendo biedt zo een laagdrempelig thuis aan mensen (binnen en buiten de sangha) die via zazen de dag willen beginnen. Deze mooie traditie drijft echter puur op vrijwilligers, en kan alleen blijven voortbestaan als voldoende mensen zich beschikbaar willen stellen om op geregelde tijden de deur open te doen en op de bel te slaan. Ook als je geen ervaring hebt, ben je van harte welkom om je steentje bij te dragen. Meld je dan bij André van der Braak (avdbraak@xs4all.nl). Je hulp wordt zeer gewaardeerd!

Zen-weekends

29/30 maart, 26/27 april, 24/25 mei, za 15 – 21 u en zo 10 – 17 u zen-weekend olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Bijdrage €50 voor het hele weekend, €30 per dag, inclusief maaltijden.

Sesshin in Vught o.l.v. Niko

Van woensdag 30 april t/m zondag 4 mei is er weer een sesshin met Niko bij Zin in Vught. Opgave: 073–658 80 00. Zie www.zininwerk.nl

City-sesshin

Zomer: donderdag 3 juli t/m zondag 6 juli, 9.30 – 17.30 u. Bijdrage hele sesshin €100, of €30 per dag. Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.



Thema zomernummer

De volgende Zensor is gewijd aan ***Sangha***. Wie aan dit nummer een bijdrage wil leveren, kan de kopij uiterlijk 15 mei sturen naar j.oskamp1@chello.nl



Een jonge Nico Tydeman met zijn leraar Dennis Genpo Merzel, Amsterdam, oktober 1985

Zensor... ***is***
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Francisca Boel
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
tenminste 7 euro over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6712 415.

In de zendo liggen losse nummers bijdrage 2 euro in het ronde donatie doosje

Omslag: Boeddha op het altaar van
de Ameland Maha-sangha bijeenkomst,
januari 2008, tekening Sophie Hendriks